

Strand der Gefühle

Du wirst merken, dass irgendwann sich deine Augen schließen werden... und es ist in Ordnung wenn du dies früher oder später zulässt.

(Schließe nun die Augen und schlaf, schlafe tief und fest). Und bei jedem ausatmen, wirst du noch tiefer in diese schöne und angenehme Entspannung sinken. Gut. Alles um Dich herum wird Dir ganz gleichgültig und nichts kann Dich mehr stören. Atme nun einmal tief ein und aus.

Du liegst entspannt und atmest ganz ruhig ein und aus. Beim Einatmen zählst du im Geiste auf 3, beim Ausatmen auf 4. 3 ein 4 aus. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf meine Stimme. Dabei wirst du völlig ruhig. Ich lade Dich jetzt ein, Dir mit Deiner Vorstellungskraft etwas vor Deinem inneren Auge vorzustellen. Dabei brauchst Du Dich gar nicht anzustrengen. Höre einfach nur auf meine Stimme und diese Melodie. Glücklicherweise ist es nicht notwendig, in eine tiefe Trance zu gehen um die Lösungen in deinem Unterbewusstsein herbeizuführen.

Lass deinen Körper einfach hier in der Liege zurück und gehe nun an einen anderen Ort, in eine andere Zeit.

Visualisiere dich nun selbst, in einem geschützten, dunklen Raum.... und nun stell Dir einen kleinen Lichtpunkt in der Ferne vor. Sobald du dir sicher bist, dass du ihn siehst, verwandele das Licht in einen Apfel und lasse diesen nun so nahe an dich herankommen, wie du ihn gerade noch visualisieren kannst. Nun schicke den Apfel mit Deinen Augen wieder weg und richte Deine Aufmerksamkeit nun wieder auf die Ferne. Halte nun weiter Ausschau nach einem winzigen, fast nicht erkennbaren Apfel weit in der Ferne, der langsam näher kommt. Versuche nun diesen Apfel in ein kleines Licht zu verwandeln, das auf dich zukommt und bewege dich selbst auf das Licht zu.

Sobald du näher kommst bemerkst du, dass du an der obersten Stufe einer beleuchteten Treppe stehst, deren unterste Stufe sich am Ende eines scheinbar dunklen Korridors befindet.

Während du die Treppe hinab blickst, erkennst du zehn Stufen, die zum Erdgeschoss hinunter führen – einem Korridor, bei dem es sich eigentlich um einen kleinen Raum mit einer Tür am gegenüberliegenden Ende handelt.

Konzentriere dich auf diese Tür. Dabei bemerkst du, wie einladend, sicher und anziehend die Tür aussieht. Gehe nun langsam die Treppe hinunter und zähle dabei die Stufen, von zehn bis eins. Gehe mit jeder Zahl eine Stufe hinab und spüre, wie du mit jeder Stufe tiefer und tiefer sinkst.

Schaue nun wieder zur Tür, sobald du im Erdgeschoss angekommen bist. Gehe auf die Tür zu und öffne sie langsam. Während du das Quietschen hören kannst, fühlst du den kühlen, frischen Luftzug, der bis zu dir durchdringt. Er gibt dir beinahe auf magische Weise Kraft. Gehe nun nach draußen und erlaube dir, die herrlichste Landschaft zu erblicken, die du jemals gesehen hast: sanfte Hügel mit leuchtend grünem Gras, die Bäume sind allesamt majestätisch und einladend. Am tiefblauen Himmel ziehen vereinzelt weiße Wolken vorbei, die einen wunderschönen Kontrast bilden.

Der Wanderpfad vor dir lädt dich ein, loszulassen und ein Gefühl zu erleben, das weit über alles hinausgeht, was du bisher kennen gelernt hast. Entspanne dich nun einfach und lasse los. Spüre beim Einatmen der Luft, wie viel Kraft sie dir tatsächlich verleiht. Nimm einen tiefen Atemzug und lassen die Energie in jede Faser deines Körpers strömen. Fühle, wie diese Luft deine Lungen von all den Staubpartikeln und Giften des Stadtlebens befreit und nährstoffreiches Blut in dein Gehirn pumpt. Du bemerkst, wie sich dein Denkvermögen verbessert und du dich immer intensiver

konzentrieren kannst. Beim Ausatmen spürst du, wie du dich mehr und mehr entspannst, dabei aber wesentlich konzentrierter bist, als zuvor. Das ist ganz in Ordnung so. Lasse einfach los.

Auf einem Hügel zu deiner Rechten befindet sich eine kleine, sehr heimelig wirkende Hütte. Es ist eine sehr friedliche

Hütte, die von einem ruhigen, alten Bauern errichtet worden sein muss. Um sie herum kannst du ein paar träge Kühe erkennen, die gemächlich im Schatten grasen. Während du die Hütte so betrachtest, bemerkst du die Farbe des Anstrichs und wie gut sie sich in die Landschaft einfügt.

Nimm einen weiteren, tiefen Atemzug und beginne, in einem bequemen Joggingrhythmus den Pfad entlang zu laufen. Während du joggst, bemerkst du, dass es an diesem Ort etwas gibt, das dir viel Energie verliehen hat. Du fühlst dich, als könntest du bis in alle Ewigkeit so weiterjoggen. Du stellst fest, dass du dabei nicht einmal außer Atem kommst. Es ist beinahe so, als ob alle physischen und mentalen Probleme, die dich zuvor belastet hatten, von dir gewichen wären. Du bist die Art Person, die du schon immer sein wolltest.

Während du über einen Hügel joggst, siehst du eine Küste vor dir. Sie scheint sehr friedlich und ruhig zu sein. Eine sanfte Brise kräuselt das Wasser und erzeugt kleine Wellen. Direkt vor dir befindet sich ein Pier. Am Ende des Piers erkennst du ein kleines, ruhig da liegendes Segelboot. Während du dem Boot entgegen gehst, bemerkst du ein großes, flauschiges Kissen in seinem Inneren. Gehe nun an Bord, lege dich auf dieses Kissen und genieße das Schaukeln der Wellen. Spüre, wie du mit dem Boot hin und her schaukelst, hin und her, bis du ohne jeden Zweifel weißt, dass du sehr, sehr tief schläfst. Während du immer tiefer und tiefer sinkst, stellst du fest, dass dein Körper immer leichter und leichter wird, so leicht, dass du spürst, wie du bei jedem Schaukeln noch doppelt so tief entspannst und beginnst zu träumen....

Du schläfst tief und fest, hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie. Tief und fest schläfst du, hörst nur noch meine Stimme und diese Melodie und alles was ich dir sage dringt tief in dein Unterbewusstsein und verankert sich dort. Und während Du diesen wunderbaren ganz anderen Schlaf schläfst, hat das Boot sein Ziel erreicht, ganz von alleine. Du bist an einem wunderschönen Strand angekommen.... Du gehst nun an einen wunderschönen Strand. Es ist ein ganz besonderer Strand.

Es ist der Strand der Gefühle.

Du spürst unter Dir den warmen feinen, geschmeidigen Sand unter Deinen Füßen und lässt Deinen Blick in die Ferne schweifen und siehst am Horizont die Sonne mit all Ihrer wärmenden Kraft. Du hörst das angenehme Rauschen der Wellen klar und deutlich. Die Sonne spendet angenehme Wärme auf Deiner Haut. Der Duft des Meeres durchdringt Deine Nase und eine leichte Meeresbrise fließt über Deinen Körper. Du fühlst Dich frei, leicht und entspannt.

Gehe nun diesen Strand in diesem warmen Sand entlang...

Du hast heute die Möglichkeit Dich Deiner Gefühle ganz bewusst zu werden und Du hast endlich die Gelegenheit auf die Du schon so lange gewartet hast... Deine Gefühle besuchen zu dürfen. Alle Deine Gefühle befinden sich im Sand vor Dir. Es sind Bauwerke aus Sand die bestimmte Formen haben, Formen, die Du selbst bestimmst. Du hast heute die Gelegenheit mehr über Deine Gefühle zu erfahren.

Alle Deine Emotionen die Dir oftmals so geheimnisvoll und unerklärlich erschienen kannst und wirst Du heute hier finden können ... um mehr über diese zu erfahren.

Alle Gefühle die Dir gefährlich erscheinen und von denen Du immer das Gefühl hattest von diesen überwältigt zu werden kannst Du hier mit Leichtigkeit begegnen und von außen betrachten.

Alle Gefühle stehen oder liegen Dir zu Deinen Füßen und Du kannst selbst entscheiden an welchen Du stehen bleibst oder Du ganz einfach weiter gehst.

Schau' nur wie sie vor Dir stehen oder liegen die Bauwerke Deiner Gefühle. Auch sie genießen diesen wundervollen warmen Sand, das Rauschen der Wellen, den Geruch des Meeres und die sanfte Brise. Du gehst an den Bauwerken der Gefühle der Freude der Liebe der Glückseligkeit und Geborgenheit der...am Strand entlang. Schau sie Dir nur an, wie schön sie gebaut sind welche festen und stabilen Formen sie haben, wie stattlich sie aussehen und mit welcher Pracht sie da stehen. Genieße diesen Anblick der Schönheit und nehme ihn voll in Dir auf.

Diese wunderbaren Gefühle werden Dich begleiten damit Du Dich unbeschwert und

wohl behütet den Gefühlen nähern kannst.. die Du loslassen möchtest. Sie laden Dich ein, heute Deine Angst kennen zu lernen, mehr über sie zu erfahren. Alle Emotionen die Dir gefährlich erscheinen und von denen Du immer das Gefühl hattest von diesen überwältigt zu werden, kannst Du hier ganz sicher und entspannt begegnen. Diesen wirst Du hier ganz geschützt und sicher begegnen können da alle Gefühle fest im Sand eingebettet sind. Keine dieser Gefühle kann Dir schaden. Freudig und voller Erwartung und Spannung näherst Du Dich in beschwingter lustiger und freudiger Begleitung Deiner positiven Emotionen dem Bauwerk der Angst. Voller Erstaunen musst Du feststellen, dass dieses Bauwerk einsam und verlassen direkt am Wasser steht fast schon erbärmlich und heruntergekommen sieht sie aus diese Angst. Sieh Dir dieses einsame verfallene und heruntergekommene Bauwerk genau an. Wie brüchig und instabil es ist. Wie viele Löcher und Bruchstellen es hat. Und Dich überkommt ein Gefühl der Schadenfreude und der Erleichterung Deine Angst nun selbst so verfallen und heruntergekommen zu sehen. Sieht dieses Bauwerk nicht jämmerlich aus? Sie steht hier am Strand und verkümmert vor sich hin. Weit weg von Dir und allen anderen Gefühlen und fest verbunden in diesem Sand. Sieh sie Dir genau an.. und spüre, wie gut es Dir in Deinem Inneren geht... endlich den Respekt und die Angst vor der Angst verloren zu haben...befreit zu sein... frei zu bleiben... sicher in Dir selbst... jeden Tag.

Fühle ganz genau dieses befreiende Gefühl in Dir das mit jedem Wort meiner Stimme mit jedem Takt dieser Melodie größer und größer wird. Ganz deutlich kannst Du die Erleichterung in Dir spüren... immer deutlicher... und deutlicher... kannst Du es spüren...

Eine Angst sollte Dir dienen um Dir zu helfen. Doch so lange Dir Deine Angst schaden möchte, so lange muss sie hier tief im Sand eingebettet bleiben um gesund zu werden... bis sie für Dich nur noch Gutes bringt... Aufmerksamkeit.. und Hilfe... für Dich...

Und meine Worte dringen tief in Dein Unterbewusstsein und verankern sich dort. Und dieses Gefühl der Sicherheit, der Erleichterung ... dieses befreiende Gefühl speicherst Du nun ganz tief in Deinem Unterbewusstsein. Ganz tief speicherst Du dieses gute Gefühl in Deinem Unterbewusstsein und dieses gute Gefühl wird Dich von nun an überall hin begleiten denn dieses gute Gefühl hat sich ganz tief in Deinem Unterbewusstsein eingepägt und wird Dich nie wieder loslassen.

Du schläfst tief und fest einen ganz anderen Schlaf, fühlst Dich angenehm wohl und genießt dieses wunderbare Gefühl der Entspannung das Deinen ganzen Körper durchströmt. Und jedes Wort von mir jeder Takt dieser Melodie bringt Dich tiefer und tiefer und tiefer in diese wunderbare Trance in diesen angenehmen ganz anderen Schlaf.

Du richtest nun wieder Deine Aufmerksamkeit auf das Bauwerk der Angst im Sand... immer noch siehst Du dieses heruntergekommene ja erbärmliche Gebäude der Angst im Sand... und Du bemerkst plötzlich wie der Wind ein wenig stärker und die Wellen ein wenig kräftiger werden. Langsam bemerkst Du wie die Wellen des Meeres das Bauwerk der Angst erreichen und leicht abtragen. Auch der Wind erfasst das Bauwerk der Angst und trägt es ab, immer mehr und mehr. Und Dich überkommt

ein Gefühl der Freude und der Erleichterung Deine Angst nun selbst so schwinden zu sehen. Das Wasser kommt nun schon deutlich in das Bauwerk der Angst hinein und trägt es immer ein Stück mehr ab. Immer mehr spült das Wasser in das Bauwerk der Angst hinein und spült es immer mehr und mehr ab. Auch der Wind trägt sein Nötiges dazu bei und gemeinsam durch Wind und Wellen wird das Bauwerk der Angst immer mehr und mehr weggespült und immer kleiner und kleiner und immer kleiner und kleiner und kleiner und kleiner. Du siehst dabei zu, wie das Bauwerk der Angst immer mehr sich auflöst bis es durch die letzte Welle und eine letzte Windrose letztendlich vollkommen im Sand verschwindet.

Verabschiede Dich nun von der Angst, die nun hier am Strand der Gefühle lässt, damit diese wieder gesund werden und selbst ein anderes Bauwerk errichten kann...

um wieder wie früher mit Dir gemeinsam zu arbeiten... um Dir eine Hilfe zu sein... um Dich auf Gefahren hinzuweisen und um Dich zu schützen... doch so lange die Angst nicht gesund ist, bleibt sie hier im Sand und wird gepflegt, bis sie wieder ein schönes Bauwerk ist... Schau´ Dich nochmal um sieh Dir nochmal die wunderschönen Bauwerke der Freude der Liebe der Glückseligkeit und Geborgenheit an. Freue Dich darauf, dass das Bauwerk der Angst bald auch eine ähnliche Statur wie diese Bauwerke haben wird.

Und mit diesem sicheren Gefühl das Du nun ganz tief in Dir drin spürst, gehst Du nun weiter den Strand der Emotionen entlang. Du beschließt Dich zwischen die Bauwerke der schönen Emotionen zu setzen und nun selbst ein Bauwerk hinzuzufügen. Das Bauwerk des Selbstbewusstseins. Du baust Dir nun mit Deinen eigenen Händen aus Sand ein Bauwerk des Selbstbewusstseins. Genauso stabil, fest, sicher und souverän, wie Du Dein Selbstbewusstsein haben möchtest. Nimm Dir ruhig etwas Zeit dafür und baue alle Eigenschaften in dieses Bauwerk, die Du haben möchtest, um so selbstbewusst zu sein, wie Du es für richtig hältst. Was gehört für Dich dazu? Nimm Dir ruhig die Zeit alles, was Du brauchst für ein gesundes Selbstbewusstsein in dieses Gebäude einzubauen. Wenn Du fertig bist, stehe auf und betrachte nun Dein Bauwerk des Selbstbewusstseins in Mitten aller dieser positiven Emotionen, die Dich nun begleiten werden Tag für Tag, Stunde für Stunde und Minute für Minute bis in das Jetzt hinein. Und Du wirst Dich erinnern im richtigen Moment... an dieses freie Gefühl ... Du selbst zu sein... frei zu sein... in Deiner eigenen Mitte.

Du möchtest ab sofort gelassen und angstfrei in Deine Zukunft schauen, denn Deine Zukunft ist so vielversprechend. Dein Unterbewusstsein wird Dir immer automatisch den richtigen Weg weisen in dieser Zukunft und Dir helfen, alle Dinge mit Erfolg, Freude und Gelassenheit zu meistern. Immer wenn du ab sofort zu zweifeln beginnst, wird dein Unterbewusstsein dir sagen, dass dir deine Ängste völlig gleichgültig sind, aber du auf deine Bedürfnisse achten wirst.

Du schläfst tief und fest, hörst nur meine Stimme und diese Melodie. Tief und fest schläfst du, du hörst nur meine Stimme und diese Melodie und alles, was ich dir gesagt habe, hat sich ganz tief in dein Unterbewusstsein eingepägt.

Du bist frei und gelassen. Die Ängste, der Druck und die Sorgen werden verschwinden und Du wirst wieder mehr Energie und Gelassenheit haben.

Spüre diese Freiheit in dir zu wissen, dass Du Dich immer auf Dich verlassen kannst. Du wirst immer gut für Dich sorgen können, denn Du weißt, Du musst einfach nur Du sein, um dich glücklich zu machen. Du fühlst Dich ab sofort gelassen einfach nur Du zu sein. Du fühlst Dich sicher, weil Du weißt, wie es geht - beruflich erfolgreich zu sein. Du kannst beruflich erfolgreich sein - ohne den Maßstab zu hoch zu setzen. Du kannst Dich auf Dich verlassen - einfach nur Du sein. Spüre diese Energie und das gute Gefühl, das deinen ganzen Körper durchzieht. Fühle den Stolz und die Freiheit endlich wieder befreit leben zu dürfen, ganz tief in Dir. Du bist nun endlich frei von dieser Last, die dich so lange begleitet hat. Speicher nun dieses gute Gefühl, das dich von Kopf bis Fuß durchzieht ganz tief in deinem

Unterbewusstsein. Jedes Mal, wenn Du nur die leiseste Unsicherheit spürst, wird Dich dieses Gefühl von diesem Stolz und dieser Freiheit wieder in die Sicherheit zurückholen. In diese Sicherheit, dass Du alles schaffen kannst, was Du Dir wünschst - ohne Dich zu überfordern.

Und dieses gute Gefühl wird dich von nun an niemals loslassen und dich stets über all hin begleiten. Voller Stolz und Freude, wirst Du Dich auch anderen mitteilen können, denn Du bist sicher und gelassen. Dabei ist es Dir vollkommen gleichgültig, ob Du einer fremden Person oder einer Gruppe etwas zu erzählen hast. Was Du denkst, was Du fühlst und was Du sagst, macht für Dich Sinn und Du freust Dich, anderen davon zu berichten. Du fühlst Dich selbstbewusst und bist bereits im Hier und Jetzt voller Gelassenheit.

Du schläfst tief und fest fühlst dich angenehm und wohl, tiefe Freude über dein Wohlempfinden durchströmt dich von Kopf bis zu den Füßen.

Du schläfst tief und fest, doch nun hast du genug geschlafen und möchtest langsam ganz langsam wieder aufwachen. Alles was ich dir gesagt habe sind hochwirksame

Suggestionen die sich tief in deinem Unterbewusstsein eingeprägt haben und dort immer aktiv bleiben. Alle Suggestionen werden sich von nun an jede Nacht unbemerkt von deinem Schlaf fünfmal wiederholen und so stets immer in dir aktiv bleiben. Du schläfst tief und fest jede Nacht und alle Suggestionen werden sich jede Nacht unbemerkt von deinem Schlaf fünfmal wiederholen und sich so tief in dir verankern.

Du schläfst tief und fest fühlst dich angenehm und wohl, tiefe Freude über dein Wohlempfinden durchströmt dich von Kopf bis zu den Füßen. Doch nun hast du genug geschlafen und du möchtest langsam, ganz langsam aufwachen.

Ich zähle nun von 1-3. Spätestens bei 3 angelangt wirst du hell wach sein, alle Schwere wird von dir abgefallen sein. Du wirst dich fühlen wie nach einem tiefen Schlaf; ausgeruht und wohl, dein Kopf wird klar und frei sein und du fühlst dich voll Kraft und Energie.

Alles was ich dir gesagt habe hat sich tief in deinem Unterbewusstsein verankert und wird dort stets aktiv sein. Bei 3 angelangt wird auch alle Schwere aus deinen Augenlidern und Gliedern gewichen sein und du wirst deine Augen ganz

leicht öffnen könnten. Wenn ich jedoch das Wort 'Schlaf' zu dir sage wirst du augenblicklich und sofort wieder in diesen wunderbaren Zustand der Entspannung gehen.

1 alle Schwere weicht aus deinen Gliedern und du verspürst den tiefen Wunsch wieder aufzuwachen...

2 alle Schwere weicht nun auch aus deinen Augenlidern und du bist nun gleich wieder hellwach und fühlst dich ausgeruht und wohl wie nach einem langen tiefen und erholsamen Schlaf voller Energie und Tatendrang und...

3 Du bist hellwach fühlst dich ausgeruht und wohl!

Erklärung

Die Wirkungshypnose „Strand der Gefühle“ beinhaltet die Dissoziationstechnik. Die Angst wird vom Patienten / Klienten nicht mehr als ein Teil von ihm erlebt. Die Angst kann aus einem sicheren Abstand betrachtet werden und stellt so keine Gefahr mehr für den Patienten / Klienten dar.

Wichtig hierbei ist, dass dem Patienten / Klienten in Trance vermittelt wird, dass Angst ein wichtiger Bestandteil ist und nur so lange dissoziiert erlebt wird, so lange diese ihm schadet. Die Wirkungshypnose kann für jedes andere Gefühl / Emotion z.B.

Eifersucht, Neid oder Hass umgeschrieben werden. Hierzu ersetze einfach die **Angst**

mit dem jeweiligen Gefühl / Emotion, das behandelt werden soll.

Wenn Du mit einer heilenden Lichtsuggestion bei dieser Wirkungshypnose fortfahren möchtest, solltest Du das Licht von oben herabkommend genau an die Stelle strömen lassen und dort alles mit Licht und Energie füllen, wo vorher die „Angst“ beim Patienten / Klienten erlebt wurde, z.B. im Bauch. Kläre dies im Vorgespräch ab. „Wo fühlen Sie dieses Gefühl der Angst? Ist es in der Brust zu spüren oder im Bauch?“

Es folgt eine kurze Auflistung der Gefühle / Emotionen für die diese Wirkungshypnose eingesetzt werden kann:

Ängste, Selbstzweifel, Stress, innere Unruhe, Eifersucht, Verzweiflung, Neid, Trennungsschmerz, Hass, Liebeskummer, Sozialphobie....